

Data-Dzień 11.03.2024 Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> ) szynka konserwowa 40g ( <b>SOJ</b> ) dżem 25g pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> ) szynka konserwowa 40g ( <b>SOJ</b> ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) bułka graham50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) pieczywo graham 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c z cytryną 250 ml  <b>II Śniadanie: Jablko 150 g</b>
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) gulasz z mięsa od szynki 130g ( <b>GLU PSZ</b> ) kasza na sypko 150 ( <b>MLE GLU PSZ</b> ) sałatka wiosenna 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130 g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) kasza gryczana nasypko 150 ( <b>MLE GLU PSZ</b> ) sałatka wiosenna 120g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Chleb 50g ( GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</b>
Kolacja	kielbasa krakowska sucha 40g ( <b>SOJ</b> ) serek homog 150g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewki 20g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska sucha 40g ( <b>SOJ</b> ) serek homog150g ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Krakersy 45g (GLU PSZ)</b>	<b>Serek almette 30g (MLE) wafle ryżowe 0.37g</b>
	<b>E:2501,23 B:99,21 T:110,98 W:288,80 kw.tł :48,78 w tym cukry:47,18 Bł:24,34 sól:6,69</b>	<b>E:2425,35 B:121,36 T:95,69 W:285,50 kw.tł :47,62 w tym cukry:46,38 Bł:31,50 sól:6,00</b>

<b>Data- Dzień</b> <b>12.03.2024</b> <b>Wtorek</b>	<h2 style="text-align: center;">Dieta pełna</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p style="text-align: center;"> Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU JĘCZ MLE )  parówka drobiowa 70g (GLU PSZ SOJ)  ketchup 20g  kiwi 100g  serek śmiet almette 30g (MLE)  masło extra 82 %15g (MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  bułka hotelowa 30g (GLU PSZ)  herbata z cytryną 250ml </p>	<p style="text-align: center;"> Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU JĘCZ MLE)  Serek śmietankowy almette 30g (MLE)  masło extra 82 %15g (MLE)  kiwi 100g  poldwica sop. 40 (SOJ)  pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  bułka graham 50g, (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną 250g </p> <p><b>II Śniadanie: Chrupki 15g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p style="text-align: center;"> Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ )  gołąbki leniwe 120g (GLU PSZ JAJ)  sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,MLE)  ziemniaki 180g (MLE)  sałata zielona 10g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ)  pulpet drobiowy 85g (JAJ GLU PSZ MLE)  sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,MLE)  sałata zielona 10g  ziemniaki 180 g (MLE)  kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml </p> <p><b>Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 ml(MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p style="text-align: center;"> Jajko gotowane klasa L (JAJ)  sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR)  szynka naturalna 40g (SEL)  masło extra 82%10 g, (MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną, 250ml </p>	<p style="text-align: center;"> Jajko gotowane klasa L (JAJ)  sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR)  szynka naturalna 40g (SEL)  masło extra 82%10g (MLE)  pieczywo graham 80 (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną, 250ml </p>
PD	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E:2629,67 B:9567 T:111,54 W:327,68 kw.tł : 44,65 w tym cukry: 106,81 BI :33,24 sól:8,17</b>	<b>E:2232,43 B:108,53 T:74,07 W:300,65 kw.tł:31,93 w tym cukry:52,83 BI :34,56 sól:7,74</b>

Data-Dzień 13.03.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Owsianka na mleku 350g (GLU PSZ GLU OWS MLE)  twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE)  kielbasa szynkowa wieprzowa 40g (SOJ)  pomidor 45g  banan 200g  masło extra 82 %15g (MLE)  bułka pszenna 30g (GLU PSZ)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 350g (GLU PSZ GLU OWS MLE)  twarożek z koperkiem 80g (MLE)  kielbasa szynkowa wieprzowa 40g (SOJ)  pomidor 45g  mandarynka 100g  masło extra 82 %15g (MLE)  bułka graham 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT)  pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka z kurczaka 30 g (SOJ)</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE)  pieczeń z karkówki 65g+sos własny 70 g (GLU PSZ)  surówka z marchwi i ananasa 150g (MLE)  ziemniaki 180g (MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE)  potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE)  surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE)  ziemniaki 180g(MLE)  kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek Kiwi 100g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>Filet z indyka wędzony 40g (SOJ)  serek hochland 22,5g (MLE)  masło extra 82 % 10g (MLE)  sałata lodowa 20g  pieczywo mieszane pszenno żytnie80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Filet z indyka wędzony 40g (SOJ)  serek Almette 30g (MLE)  masło extra 82 % 10g (MLE)  sałata lodowa 20g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Soczek z rurką 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150 ml(MLE)
	E:2453,12 B:100,48 T:97,09 W:307,79 kw.tł :46,13 w tym cukry:126,20 Bł :25,36 sól:5,07	E:2457,30 B:130,61 T:10,90 W:274,35 kw.tł :50,77 w tym cukry: 60,19 Bł :34,70 sól:6,34

Data-Dzień 14.03.2024 Czwartek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Manna na mleku 350g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) kielbasa żywiecka 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 40g ( <b>MLE</b> ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 350g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) kielbasa żywiecka 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 40g ( <b>MLE</b> ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo graham 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie Kisiel 250 ml</b>
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ GLU OWS SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż 150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ GLU OWS SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>II podwieczorek: Pomarańcza 200g</b>
Kolacja	Połudwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> ) drożdżówka z serem 40g ( <b>MLE JAJ GLU PSZ</b> ) mandarynka 100g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Połudwica sopocka 40g, ( <b>SOJ</b> ) serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) mandarynka 100g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	<b>Jogurt owocowy 150 g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150 g (MLE)</b>
	<b>E:2466,51 B:95,34 T:75,49 W:364,20 kw.tł :33,46 w tym cukry:87,92 BI :25,05 sól:5,13</b>	<b>E: 2243,21 B:104,53T:61,68 W:332,23 kw.tł:31,00 w tym cukry:57,20 BI :28,78 sól:5,20</b>

Data-Dzień 15.03.2024 Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) sałata zielona 10g rzodkiewki 20g jabłko 200g serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) sałata zielona 10g jabłko 200g serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ) kawa biała inka b.c 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)  <b>II śniadanie: Chrupki 15g</b>
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z kiszonej kapusty 150g mix sałat 20g, ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba gotowana miruna 100g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml</b>
Kolacja	Serek Grani 150g (MLE) miód 25g pomidor 45g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek Grani 150g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Sok hortex 200ml</b>	<b>Kefir 500 ml (MLE)</b>
	<b>E: 2386,59 B:95,49 T:84,41 W:326,02 kw.tł :30,33 w tym cukry:100,23 BI :29,99 sól:6,22</b>	<b>E:2023,99 B:106,60 T:63,47 W:275,20 kw.tł :29,86 w tym cukry:64,60 BI : 36,52 sól:7,78</b>

Data-Dzień 16.03.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ MLE JAJ</b> ) filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ MLE JAJ</b> ) filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Gruszka 150g</b>
Obiad	Grysikowa 350 ml( <b>GLU PSZ SEL</b> ) zraz 82g w sosie własnym100g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) sałatka z buraka 150g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Grysikowa 350 ml( <b>GLU PSZ SEL</b> ) klops 85g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) buraczki gotowane 150g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot b. c z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek Kefir 500 ml (MLE)</b>
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g ( <b>SOJ</b> ) serek hochland 45g ( <b>MLE</b> ) papryka świeża 45g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha 40g( <b>SOJ</b> ) serek Almette 30g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Serek homo owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Serek homo naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E:2499,38 B:112,23 T:87,84 W:328,54 kw.tł :44,22 w tym cukry:112,65 Bł :26,55 sól:6,38</b>	<b>E:2285,67 B:126,61 T:78,23 W:283,03 kw.tł :38,86w tym cukry:51,94 Bł :27,67 sól:5,77</b>

Data-Dzień 17.03.2024r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) jabłko 200g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) jabłko 200g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml (MLE)  <b>II śniadanie Koktajl truskawkowy 190g (MLE)</b>
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko pieczone 230 g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g surówka z selera 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek Mandarynka 100g</b>
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.cz cytryną 250 ml
PD	<b>Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>	<b>Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>
	<b>E:2312,90 B:120,40 T:72,25 W:310,82 kw.tł :31,35 w tym cukry:93,54 Bł:30,67 sól:5,19</b>	<b>E:2121,48 B:135,52 T:57,01 W:282,76 kw.tł :28,22 w tym cukry:59,80 Bł :32,47 sól:4,94</b>